

# YOMONDIS

Kursplan 19.7.2026

	Park Open Air	von Berckheim Saal	Carl Theodor Saal	101 Studio
09.00 ▼ 10.00	<b>Birgit Günthel</b> Yoga aus ganzem Herzen	<b>Regina Schulzki</b> BODEGA reflow® The Power of Love	<b>Esther Belz</b> Armbalancen	
10.15 ▼ 11.15	<b>Steffi Rohr</b> SAMMOLAHARI® Energieyoga Become a warrior of Love	<b>Esther Belz &amp; Markus Werther</b> Acroyoga		<b>Maren Helmholdt</b> Aerial Yoga
11.30 ▼ 12.30	<b>Sarah Stöck</b> BODEGA moves® Power in Motion	<b>Karo Wagner</b> Vortrag: Entdecke dein Yogi-Mindset – Yoga im Alltag verkörpern	<b>Jennifer Stay</b> Energieyoga auf dem Stuhl by SAMMOLAHARI®	<b>Maren Helmholdt</b> Aerial Yoga
12.45 ▼ 13.45	<b>Marco Büscher &amp; Melanie Bergweiler</b> Bhakti VINYASA Yoga – NYC Beats	<b>Alison Dietl &amp; Nele</b> Serenity for your Soul	<b>Steffi Stiefvater</b> Workshop: Entdecke die Kraft deiner Füße	<b>Krissi Junker</b> Vortrag: Get your flow – Ätherische Öle für Freude, Energie und innere Stärke
14.00 ▼ 15.00	<b>Steffi Stiefvater &amp; Steffi Rohr</b> Pilates meets Energieyoga by SAMMOLAHARI®	<b>Marco Büscher &amp; Melanie Bergweiler</b> Bhakti Yin Love	<b>Nadja Koller</b> Yoga & SPINEFITTER® Für mehr Leichtigkeit in Deinen Asanas	<b>Maren Helmholdt</b> Aerial Yoga
15.15 ▼ 16.15	<b>Petra Havelkova</b> DAYO – Dance Yoga	<b>Karo Wagner</b> VINYASA gentle flow: Präsenz & Hingabe	<b>Steffi Stiefvater</b> BODEGA moves® Slow & Healthy	<b>Maren Helmholdt</b> Aerial Yoga
16.30 ▼ 17.30	<b>Karo Wagner</b> VINYASA Yoga – Urvertrauen	<b>Petra Havelkova</b> Heartbeat Yoga		